
LE STRESS

DEFINITION

Le stress : Agent ou processus physique, chimique ou émotionnel qui s'exerce sur l'organisme et provoque une agression ou une tension pouvant devenir pathologique.

Le stress est en fait une réponse de l'organisme à une agression, caractérisée par un ensemble de symptômes et de comportements : anxiété, tension nerveuse, fatigue, agressivité, hypertension artérielle, tendance à la somatisation, etc.

HISTORIQUE

La première publication scientifique sur le sujet date de 1936, elle fut écrite par Hans Selye un médecin canadien d'origine hongroise. Le stress, syndrome général d'adaptation, désignait à l'origine la réponse ou réaction non spécifique de défense se déroulant à l'intérieur de l'organisme. Puis la signification du terme s'élargit pour englober l'agent responsable de cette réaction.

LES TROIS PHASES DU STRESS

Les manifestations biologiques du stress et les réactions à cet état diffèrent en fonction de chaque individu.

De façon générale, elles évoluent en trois phases successives.

- Phase d'alarme ou phase initiale, avec mise en jeu des mécanismes de défense de l'organisme par l'intermédiaire d'une sécrétion accrue d'hormone corticosurrénale ; elle s'accompagne d'un état de choc avec chute de la tension artérielle, abaissement de la température centrale, accélération du rythme cardiaque et respiratoire, élévation de la glycémie, augmentation de la sudation, dilatation des pupilles et ralentissement de la digestion.
- Phase d'adaptation ou phase de résistance, pendant laquelle les mécanismes mis en jeu lors de la phase d'alarme se compensent ou même s'inversent, avec élévation de la tension artérielle et de la température. Si l'agression ne s'arrête pas, le corps demeure en alerte et ne peut plus compenser les dommages provoqués par cette alerte.
- Phase d'épuisement : si les facteurs du stress persistent, les mécanismes d'adaptation sont dépassés et cèdent. Une agression prolongée affaiblit notamment les réserves énergétiques de l'organisme, du fait de la dépense occasionnée par la réponse à l'agression.

LES SYSTEMES PRINCIPAUX INTERVENANT DANS LES REACTIONS DE STRESS

Le système nerveux : sa stimulation aboutit à la sécrétion d'hormones, les catécholamines, et notamment de l'une d'entre elles, l'adrénaline. Cette réaction est très rapide et assez brutale.

Le système endocrinien : au cours d'une réponse beaucoup plus lente, il sécrète de la cortisone.

La mise en œuvre de ces deux systèmes suscite des réactions cardio-vasculaires, digestives et métaboliques.

Les manifestations cardio-vasculaires se caractérisent, en particulier, par une accélération de la fréquence cardiaque et une augmentation du débit sanguin. La libération de cortisone va se traduire par un mauvais fonctionnement du système immunitaire ou par certains ulcères de l'estomac.

LES CHIFFRES SUR LE STRESS

Selon une récente étude du CREDOC*, environ 4 millions de Français souffrent du stress. Le stress, véritable fléau du siècle, s'invite aujourd'hui dans nos vies sans que nous y soyons préparés, et cause de nombreux dégâts, tant psychologiques (hyper émotion, hyper vigilance, dépression...) que physiologiques (maladies fonctionnelles du type hypertension, maux de tête... ou maladies organiques type cardio-vasculaire.

- 63% des cadres souffrent du stress.
- Le nombre de stressés a doublé en 10 ans selon le Credoc.
- L'anxiété touche 10 à 15% de la population.
- 30% des salariés ont des problèmes de santé et de comportement liés au stress professionnel.

* (Centre de Recherches pour l'Etude et l'Observation des Conditions de Vie)
- information extraites du dossier : Le stress au travail INRS : <http://www.inrs.fr/>

LES SOLUTIONS

Traditionnellement, on recense trois procédés de stressants :

Sur un plan physique, la gestion du stress passe avant tout par le contrôle de la respiration et la détente musculaire. L'exercice physique est aussi un excellent canaliseur du trop-plein d'énergie que provoque le stress. Il suffit d'un minimum de trente minutes d'exercice trois fois par semaine pour en ressentir les bienfaits.

D'un point de vue psychologique, un travail sur les émotions et leur expression permet d'en apprivoiser les incidences.

En troisième lieu, la prise de conscience par l'observation de nos comportements au quotidien permet d'anticiper et de corriger les conduites nous exposant au stress.

Le sommeil est un facteur important. Il est essentiel de se réserver assez d'heures pour dormir, ou de prévoir une sieste pendant la journée (pas plus de 20 minutes). Il existe également de nombreuses techniques de relaxation très efficaces (musique, yoga, etc.) pour combattre le stress.

LE SAGE

Association Loi 1901 siren n° 450 819 149

11a, Route des Châteaux 78770 Autouillet – 06 23 01 14 70 – lesage-k@wanadoo.fr